

Директор

"01" септѣбръ 2025г.

стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Возраст: 7-1

Возраст: 7-1

2008/ АКП*	189/03	Каши пшеничная «Молотко» с ячменным соусом (свежемороженый крем-жирник)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,3	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			500	19,25	19,5	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011/2012	4/1 7/1/1	Салат из белокочанной капусты, курицы и маслосливочным «Перекресток» до 28.02 Овощи порционно, помидор свежий с 01.03	60/60	1	3,98	6,2	64	0,1	18,03	0,1	0,2	21,9	0	0	0,3
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами из батона обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Вульон куриный с грибами из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	280/04	Гуляш из мяса (филе) «Юно-вельск»	90	11	9,8	1,7	123,3	0,02	28,39	0,1	0,40	18,26	19,00	6,08	0,23
2008	331	Макеронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодный микс)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			740	26,87	23,88	104,46	706,10	0,41	64,22	0,38	2,71	107,56	186,90	74,58	4,25
Итого за день				46,12	43,41	183,96	1293,6	1,47	68,12	0,47	3,51	511,66	569,1	186,38	7,75

**Десятидневное циклическое (вариативное) балансирующее меню бюджетного питания городских завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.1390-20

День: 2. Вторник

Семь:
Возраст: 7-11

Год наборни ка	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Завтрак

2008	210	Максимум с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	273,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12					
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2					
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9					
	к/к	Ватон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25					
Итого за Завтрак			500	19,24	19,61	69,0	514,2	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	315,35	68,55	4,47					

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	20	Салат из соевых стручков с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соевых стручков с луком (зеленый) с 01.03	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2	0,01	3,6	0	1,38	13,8	16,8	7,8	0,4					
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8					
АКП*	336/04	Вулкан куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10					
2008	241	Котлета рыбная «Дарожская» лобительская	90	12,24	7,24	15,7	171	0,07	1,8	0,32	0,72	37,8	162	16,2	0,9					
2008	326	Рис припущенный с овощами	150	3,3	12,3	35,25	195	0,07	8,14	0	0,21	48,49	1,1	41,32	0,95					
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1					
АКП*	402.02	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,005	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2					
Итого за Обед			735	23,87	27,46	100,93	705,64	0,43	63,04	19,92	4,78	123,31	336,20	124,62	4,55					
Итого за день				43,11	47,07	169,95	1219,81	0,906	78,64	20	6,16	519,06	649,55	193,17	9,02					

Дни: 3 Средн

Сезон: Вперед: 7-11

Год наз. сборн ка	№ реч.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
2008/ АКП*	189/08	Каши рисовая молочная с ягодами соусом (свежесмороженый ягодный микс)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4					
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2					
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7					
Итого за Завтрак			500	19,20	19,23	71,3	567,2	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9					
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2008	23	Суп из помидоров и картофеля с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54					
АКП*	86/01	Картофельный крем-суп с ражанами сухариками «Августовский»	200/10	3,7	4,2	13,7	119,2	0,08	6,40	0,1	0,16	54,40	80,00	24,80	1,12					
АКП*	336/03	Вултон куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20					
АКП*/ 2008	01/371	Гречка «Сосновоборская» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	90/30	13,04	11,7	20	203	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4					
2008	323	Каши гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6					
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	23,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2					
Итого за Обед			770	25,43	26,80	114,34	794,80	0,22	20,50	0,20	8,57	115,80	225,60	108,50	4,56					
Итого за день				44,63	46,03	185,64	1362,00	1,32	24,40	0,29	9,09	497,40	648,70	294,40	9,46					

Десятидневное шкولичное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дети: 4 Петерб
Семей: 7-11
Неделя: 1
Вопрос: 7-11

Год наблюдения на	№ рец.	Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Завтрак

2008/ АКТ*	18/05	Каши овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	200/30	8,3	12,0	30,5	231,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за завтрак			500	19,2	19,4	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2011	52	Салат из свежих отварной с мясом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1				
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8				
АКТ*	336/04	Вултон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
АКТ*	180/01	Плов из булгура со свиной «Корей»	240	19,7	13,5	52,8	369,2	0,9	8,11	0,28	0,16	48,24	370,8	124,56	2,7				
2007	123	Колгот из свежемороженых ягод (крыжовник)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,55	6,6	6,2	0,3				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			735	26,95	24,05	100,52	705,34	1,06	56,70	0,46	3,29	109,60	479,90	190,87	5,30				
Итого за день				46,15	43,48	177,72	1260,34	2,146	72,52	0,55	3,55	506,9	899,12	334,57	8,8				

Днем: 5 Пятница

Сезон:

Тол наборщи ка	№ рецеп	Прочие лица, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)								Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Завтрак

2008/ АКП*	184/10	Каша пшеница («Пшенилка» с мясным соусом (свежескорожденная еженедельно)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,03	0,32	128,30	234	112,4	4						
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2						
	к/к	Ватон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7						
Итого за Завтрак			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9						

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6						
АКП*	73/02	Суп овсяной «Приютинская осень» (с тыквой и цветной капустой)	200	4,6	6,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5						
АКП*	336/04	Булочка куриный со свежей зеленым петрушкой	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10						
2008	314	Пшеница из фиде птицы (куриное)	90	12,6	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8						
2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2						
АКП*	29,05	Компот яблоко-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1						
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15-	60	0	0	0	0	5	8	4	1						
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2						
Итого за Обед			730	23,28	27,25	108,98	763,98	0,47	52,21	2,27	5,20	157,34	397,31	161,29	6,40						
Итого за день				42,53	46,88	189,68	1347,28	1,57	56,11	2,36	5,72	538,94	820,41	347,19	11,30						

Десятидневное пищевое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.1390-20

Дети: 6 Подростки: 2
Неделя:

Сезон:
Волншт: 7-11

Год наборни ка	Месяц	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак

2008/ АКТ*	189/03	Каша пшеничная «Морепро» с плодами соусом (свежемороженый крабовик)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	19,25	19,53	79,5	587,5	1,06	3,9	0,09	0,8	404,1	382,2	111,8	3,5				

Обед (ПЕРВОЕ ВЫДОНО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008/ 2011	35/ 71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 Овощи терпированно: огурец свежий с 01.03	60/60	0,96	3,06	4,14	48	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6				
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10	7,22	5	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72				
АКТ*	336/03	Булочка куриная с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20				
АКТ*	281,01	Чайкобли (филе куриное)	90	13	11,7	10	169	0,25	30,6	7,2	5,2	10,8	280,8	18	7,2				
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6				
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (ежевика)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			740	26,93	24,74	103,62	714,24	0,58	40,21	9,35	8,64	124,24	562,70	154,09	11,72				
Итого за день				46,18	44,27	183,12	1301,74	1,638	44,11	9,44	9,44	528,34	944,9	265,59	15,22				

Дети: 7 Вспомог

Сезон: Вспомог: 7-11

Год изд. сборн. кн	№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Места порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Завтрак

2008/ АКТ*	18/4/11	Каши: Преческая молочная «Усадьба Маринин» (с молоком сухим)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	3,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	19,25	19,2	71,3	567,2	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	143,5	3,5				

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54				
2008	91	Резольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	146,3	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8				
АКТ*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
АКТ*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	90	14,8	11	28	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8				
2008	335	Картофельное пюре	150	4,2	4,4	22,6	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1				
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8				
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (шиповник)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			735	24,29	26,44	102,84	734,40	0,46	132,20	0,32	6,74	118,80	311,30	111,30	6,04				
Итого за день				43,54	45,67	174,14	1301,6	1,55	148,02	0,41	7	516,1	730,52	254,8	9,54				

Даты: 8 Средн
Полный: 2
Средн: 7-11
Вариет: 7-11

Меню: 2																Всего: 7-11			
Тол исследо- ва	№ реч.	Прочие пишу, наименование блюда	Месес порции	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак																			
2008/ АКП*	184/05	Капша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженый в годней миксе)	200/30	8,3	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
Итого за Завтрак			500	19,20	19,43	77,2	555	1,09	15,82	0,09	0,26	397,3	419,22	145,5	3,5				
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																			
2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1				
АКП*	73,01	Суп овощной со сладким перцем «по-сероловски»	200	4,6	4,8	11,3	125	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5				
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10				
2008	256	Печеня по-строгановски	90	12,9	9,16	16	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8				
2008	323	Капша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6				
АКП*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженых слив	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	0,04	0,4	11,8	9,2	5,6	1				
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1				
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2				
Итого за Обед			730	26,15	24,59	116,70	795,76	0,57	16,29	0,30	4,33	120,54	418,31	132,01	8,10				
Итого за день				45,35	44,02	193,90	1350,76	1,66	32,11	0,39	4,59	517,84	837,53	275,51	11,60				

**Десятидневное психическое (вариативное) балансирующее меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Приложение №6 к СопЛПН 2.3.2.1.390-30

Дата: 9 января
Номера: 2

Сезон:
Вопрос: 7-11

Год изд-борщи ка	№ рел.	Прочие пит-е, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак

2008/ АКП*	184/10	Каша пшеница «Гусинка» с ягодами сорусом (свежемороженая ежевика)	200/30	8,4	12,2	27,0	279,3	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4	
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
Итого за Завтрак			500	19,25	19,63	73,7	583,3	1,1	3,9	0,09	0,52	381,6	423,1	185,9	4,9	

Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО и НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6	
2008	95	Ворш со свежей капустой с картофелем и сметаной	200/5	4,56	4,48	17,5	164	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8	
АКП*	336/03	Булочка куриный с трюфелями из батона обогащенного микроэлементами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20	
АКП*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	90	13,5	9,5	16,5	146	0,05	0,5	0,01	0,5	31	132,6	18,9	0,4	
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6	
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за Обед			735	24,64	23,91	100,92	706,94	0,40	54,81	21,51	4,10	83,36	402,90	133,79	3,90	
Итого за день				43,89	43,54	174,62	1289,24	1,50	58,71	21,60	4,62	464,86	826,00	319,69	8,80	

Десятидневное пищевое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.

Дата: 10 сентября 2016
 Номер: 2
 Страница: 7-11

Тема изучения	№ рецеп.	Пример пище. наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
Завтрак																				
2008	210	Макароны с сыром	165/10	11,4	13,2	33,0	275,3	0,07	0	0,14	1,12	130,20	116,2	12,6	1,12					
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2					
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9					
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25					
Итого за Завтрак			500	19,24	19,61	69,02	514,17	0,48	15,6	0,18	1,38	395,75	313,35	68,55	4,47					
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)																				
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54					
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	10,2	120,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6					
АКП*	336/04	Булочка куличная со свежей зеленой петрушкой	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10					
АКП*	78,01	Мясо духовое (винина) «по-хронштатски» с картофелем и овощами	240	19,2	19	69,8	447,8	0,15	10	0,08	1,3	47,5	200	28,7	1,25					
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,32	1,92	0,17					
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1					
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2					
Итого за Обед			735	24,31	23,84	100,92	710,40	0,28	36,88	0,25	2,13	113,76	251,62	87,64	3,76					
Итого за день				43,55	43,45	169,94	1224,57	0,76	54,28	0,43	3,51	509,51	564,97	156,19	8,23					
Итого за 10 дней				445,05	447,82	1795,67	12950,94	14,52	637,02	55,94	57,19	5110,61	7490,80	2627,59	99,72					
Итого среднее за день				44,5	44,8	179,6	1295,1	1,5	63,7	5,6	5,7	511,1	749,1	262,8	10,0					

Призначення к циклічному диверсифікованому меню

«АКП» акт контрольної перевірки

Методичні вказівки міста Москви: Організації харчування в дошкільних освітніх закладах. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутяновой М. Н.

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тульчина, 2011

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Мотыгин Ид. 2-е. Делит широк, 2016

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Москва, Делит принт, 2007. - 276с. Редакция Суркова И.М., Тульчина В.А.